

При побудові занять фізичним вихованням необхідно враховувати принципи організації індивідуальних рухових програм. Вправи повинні добиратися таким чином, щоб сприяти підтримуванню здоров'я студентів, при цьому акцент повинен робитися на індивідуальних рекомендаціях і на контролі за тенденцією індивідуального розвитку. Ключовими компонентами при розробці науково-обґрунтованих програм є психологічний, енергетичний і м'язовий компонент вправ в якісно-кількісному додатку до конкретного виду рухової активності.

Список літератури:

1. *Ашмарин Б. А.* Теория и методика физического воспитания / Ашмарин Б. Г. – М.: Просвещение, 1990. – 283 с.
2. *Боднар І. Р.* Ставлення студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості до фізкультурно-спортивної діяльності // Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі : зб. наук.пр. II Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк, 1998. – С. 191-194.
3. *Кібальник О. Я.* Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування : навч.-метод. посіб. / О. Я. Кібальник. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006.
5. *Круцевич Т. Ю.* Общие основы теории и методики физического воспитания / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. література. – Ч. 1. – 2003. – 423 с.
6. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.И. Давиденко, С.В. Малинина. - СПб.: Изд-воСПбГУЗФ, 2010. - 228 с.
7. Ким Н.К. Фитнес: учебник / Н.К. Ким, М.Б. Дьяконов. - М.: Советский спорт, 2006. - 454 с.
8. Зінченко В.Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. посіб. / В.Б.Зінченко, Ю.О. Усачов. – К.: НАУ, 2011. – 152 с.
9. Булатова М.М. Развитие физических качеств / М.М. Булатова, М.М. Линець, В.М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання: підручник за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімп. літ, 2008. – Т. 1. – С. 175-295.

ХАРАКТЕРИСТИКА И МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ТОЧНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ У ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ахметова Р. Р.

Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова

г. Ульяновск

Актуальность. В дошкольном периоде у детей закладываются основы выполнения точности движений, поэтому подбор средств и методов для их эффективного развития является актуальной проблемой в процессе физического воспитания. Известно, что чем богаче фонд двигательных умений и навыков дошкольника тем, большими возможностями он располагает для построения новых двигательных действий, так как любое двигательное действие строится на основе старых координационных связей, из совокупности уже известных двигательных элементов. При этом основная задача по развитию двигательно-координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста заключается в накоплении запаса движений и их объединении в более сложные двигательные навыки в будущем [1, 2, 3].

Цель работы: разработать методику развития точности движения в метании малого мяча у детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культурой.

Педагогическое наблюдение проводилось до начала педагогического исследования с целью анализа выполнения детьми упражнений в метаниях, упражнений с предметами в различных условиях их выполнения.

В процессе педагогического исследования, наблюдения проводились за двигательной активностью детей в процессе их занятий физическими упражнениями, в том числе утренней гимнастикой, подвижными играми, на физкультурных занятиях, на гимнастике после дневного сна, а также в ходе самостоятельной двигательной активности детей. Наблюдения проводились с целью выяснения того, какие средства, формы и методы используются для развития точности движений, какова организация воспитательно-образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении.

Педагогическое тестирование проводилось с целью определения уровня развития физических качеств. Применялись тесты: бег «Змейкой», упражнение «Цапля», челночный бег, прыжок в длину с места, метание на дальность, кистевая динамометрия.

Педагогическое исследование проводилось с целью выявления эффективности предложенной методики по развитию точности движений. Исследование проводилось на базе дошкольного образовательного учреждения № 51 г. Ульяновска, в котором приняли участие 25 детей 5–7 летнего возраста.

Организация исследования.

Наше исследование проводилось на базе детского сада № 51 г. Ульяновска. Всего в эксперименте участвовало 25 детей в возрасте 5-6 лет. Из них 13 детей составляли контрольную группу (КГ) и 12 детей экспериментальную группу (ЭГ). В ходе педагогического исследования в ЭГ занятия проводились по специально разработанной методике развития точности движений. В КГ занятия проводились по программе «Воспитание и обучение в детском саду» [1] с использованием традиционной методики развития точности движений. Физкультурно-оздоровительную работу осуществляли студенты факультета физической культуры и спорта совместно с воспитателем группы во время педагогической практики.

Занятия с детьми старшего школьного возраста экспериментальной и контрольной группы проводились три раза в неделю по 30-40 мин. В ЭГ применялись упражнения на метания, выполняемые ребенком из различных исходных положений. В основном это проводилось в игровой форме, что позволяло поддерживать хороший эмоциональный настрой ребенка.

В процессе обучения детей двигательным действиям общими методическими требованиями являются «новизна» упражнений и постепенное повышение их координационной сложности [1, 3]. При этом обучение новому осуществляется постоянно. Постепенное повышение координационной трудности упражнения заключается в повышении требований:

- к их взаимной согласованности;
- к независимости изменений обстановки;
- к самой точности выполняемых и известных ребенку движений;

Проведенные педагогические наблюдения в детском саду показали, что развитие точности движений у детей старшего школьного возраста в ДОО уделяется недостаточное внимание; в процессе физкультурно-оздоровительной работы, в том

числе в рамках традиционных форм (физкультурные занятия, гимнастика до занятия и после сна, в подвижных и спортивных играх и др.) не обеспечиваются условия по выполнению упражнений в соответствии с анатомическим строением суставов, не обеспечивается дифференцированный подход к развитию отдельных мышечных групп, различных звеньев опорно-двигательного аппарата, не используются упражнения с необычными исходными положениями тела в пространстве, упражнения выполняются в основном в вертикальном положении тела, направление выполнения движений в основном вперед, вверх и их сочетания.

На основании вышеизложенного была разработана методика, которая включала в себя следующие методические приемы и подходы:

- изменение скорости или темпа движений;
- выполнение одних и тех же ОРУ на точность движений различными звеньями из разных положений тела в пространстве;
- метание по цели (стоя, лежа, и их вариации) на указанное расстояние в корзину, по мишеням, расположенных в различных положениях в пространстве: вертикально, горизонтально, под углом и др.;
- прыжки и соскоки с метанием малого мяча в различную цель;
- зеркальное выполнение упражнения;
- применение необычных исходных положений (метание назад, метание из исходного положения лежа на животе и др.);
- изменение последовательности выполняемых движений (элементов комбинации);
- изменение пространственных границ (увеличение размеров препятствий или высоты снаряда, уменьшение площадок для игр);
- комплексирование видов деятельности (ходьба и метание; ходьба назад и метание; прыжки вперед и метание; прыжки назад и метание; бег вперед и назад с метанием; ползание и метание; лазание и метание и др.).

Для уточнения движений учитель физической культуры делал словесную коррекцию выполнения движений с помощью слов: ближе, дальше, тише, сильнее и т.д.). Воспитанию способностей к точной пространственной ориентировке способствует и самоконтроль ребенка. Для этого использовались наглядные ориентиры: рисунки, предметы, разметка инвентаря и др.

Поскольку на этапе начального обучения у детей наблюдается координационная мышечная напряженность, т.е. замедленный переход мышц от напряжения к расслаблению, внешняя скованность и неловкость движений. Для их устранения применялось многократное выполнение упражнений в медленном темпе. Методика предусматривала развитие пространственных и силовых характеристик движений (умение различать большую и малую амплитуду движения, дальность броска).

Высокая точность движений зависит от подготовленности исполняющего аппарата к физической реализации именно того элемента двигательного действия, который осваивается или совершенствуется. Если же мышцы и суставы окажутся не готовыми для реализации мысленного образа движения, то может привести к травмам. Поэтому в подготовительной части занятия предусматривалась разминка. Использование специальных упражнений в метаниях предполагало широкий вариативный подход к применению их в различных положениях тела ребенка в пространстве и направлений выполнения двигательных действий всеми частями тела, осуществляющими метание (или броски).

В результате проведенного педагогического исследования с использованием

упражнений в метаниях из различных исходных положений тела в пространстве и направления выполнения движения у детей старшего дошкольного возраста, было выявлено, что использование методики позволяет целенаправленно развивать не только целевую точность, но и точность выполнения отдельных фаз движений в различных двигательных заданиях.

За время исследования уровень физической подготовленности дошкольников обеих групп повысился по сравнению с исходным, но отмечается статистически значимый ($P < 0,05$) более высокий прирост в большинстве показателей у детей экспериментальной группы.

С целью изучения влияния исходного положения тела в пространстве на результат в точности попадания в цель было проведено метание из положения лежа на спине. По окончании педагогического исследования у детей экспериментальной группы точность попадания ведущей рукой увеличилась почти в 2 раза, а у детей контрольной в 1,6 раза.

Заключение. Анализ научной литературы, проведенные педагогические наблюдения показывают, что в физическом воспитании детей 5-6 лет в дошкольных образовательных учреждениях недостаточно эффективно используются для развития точности движений и повышения уровня физической подготовленности. Мало уделяется внимания подбору средств, обеспечивающих развитие дифференцировку мышечных усилий, пространственно-временных параметров выполнения упражнений, не используются упражнения отдельными звеньями опорно-двигательного аппарата из различных исходных положений тела в пространстве и направлениях выполнения двигательного действия.

Эффективность развития точности движений достигается на физкультурных занятиях в ДООУ в ходе реализации методики с использованием метательных упражнений различными звеньями тела и в различных условиях положения тела в пространстве. В подготовительной части занятия специальные упражнения в метаниях применяются, как подводящие и подготовительные к выполнению основных видов двигательных действий. В основной части они направлены на развитие точности движений, закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков в метаниях, прыжках и других видах движений, в том числе играх и эстафетах; в заключительной части занятий используются для развития гибкости.

Таким образом, достоверно больший прирост результатов у детей экспериментальной группы обнаружен в большинстве упражнений, по сравнению с результатами детей контрольной группы. Результаты диагностики уровня развития детей 5-6 лет подтвердили то, что применение методики, направленной на развитие точности движений с использованием упражнений в метаниях из различных исходных положений тела в пространстве всеми звеньями опорно-двигательного аппарата и в различных направлениях его выполнения оказалась более эффективной по сравнению с традиционной.

Список литературы

1. Васильева М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду / М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова. – М. : Мозаика-Синтез, 2005. – 106 с.
2. Кузнецова В.С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами : метод. пособие / В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий. – М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2002. – 136 с.

3. Правдов М.А. Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста. Научное издание: монография / М.А. Правдов. – М.: «Канон+» РООИ «Реабилитация», 2006. – 184 с.

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В АЙКИДО

Бурбыгина Валерия Валерьевна,

кандидат педагогических наук, доцент

Комсомольский-на-Амуре Государственный технический университет

Гусева Татьяна Эдуардовна, студентка

г. Комсомольск-на-Амуре

Аннотация: В статье рассматривается методика развития физических и психических молодежи в процессе занятий айкидо, на основе дифференцированного подхода объединения спортсменов в учебно-тренировочные группы.

Ключевые слова: молодежь, физические и психические качества, тренировочный процесс, айкидо, моделирование.

Abstract. In the article the methodology of the development of physical and mental qualities during the aikido training is considered on the base of differentiated approach to divide sportsmen into training groups.

Index terms: the youth, physical and mental qualities, training process, aikido, modeling.

Особенности спортивной тренировки в айкидо описывается рядом зарубежных и отечественных специалистов: Г. Сиода, Я. Сиода, К. Тохей, М. Саотоме, Р. Бранд, Е. Милковский, О. Рати, А. Вестбрук, В. Тадеев, В. Барановский и др.

Анализируя Восточный подход, мы выяснили, что в тренировочном процессе производится схема: «делание – коррекция – делание» [2, С.10]. Причем коррекция производится с введением дополнительных условий, которые необходимо выполнить или избежать их. При этом инструктор опирается на интуицию спортсмена.

В целом, Восточный метод тренировки, заключается в «динамической медитации», достижении синхронизации сознания, тела и технических действий [5, 6]. Как указывает Д. Стивенс, основатель айкидо М. Уэсиба рассматривал тренировочный процесс как творческий, никогда не повторял себя дважды, и его сегодняшние инструкции непременно отличались от вчерашних [5, 6]. Технические действия айкидо он предлагал практиковать самостоятельно, в паре, в группе, с использованием или без помощи оружия, в форме движений каратэ или дзюдо: «Обогащай айкидо достойными традициями, облакая их в свежие одеяния, и встраивай в классические стили, чтобы возникали более совершенные их формы» [4, С. 56].

К. Куртис цитируя высказывание мастера С. Тохея, сказал, что «учение остается неизменным, а методика преподавания постоянно изменяется» [3, С.10].

Методы тренировки, принятые в айкидо, с самого начала обучения уделяют внимание не только формированию технически правильных навыков и умений, но и определенному состоянию сознания, характерному для любой деятельности, выполняемой на высоком уровне мастерства. Такое состояние сознания, не привязанное к объекту, вырабатывается посредством практики, тренировки, направленной на достижение синхронизации сознания, тела и техники.